



食育だより

(作成者) 栄養士 野原正子
愛心こども園

令和 4 年 6 月号

梅雨の季節ですね。今年は一気に気温が下がったりで、体力が落ちたりしていませんか。この時期は、食中毒にも注意したいですね。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけましょう。

給食献立から (かみかみメニュー)

★ かみかみごぼう

(材料)	ごぼう	250 g
	片栗粉	40 g
	油	
(A)	しょうゆ	大さじ 2/3
	さとう	大さじ 2
	水	大さじ 2~3
	白ごま	大さじ 1

(作り方)

- ① ごぼうは2cmの長さの斜め切り、又は細かいせん切りにする。
 - ② ①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
 - ③ 別鍋に(A)を合わせて火にかけ、②をさっと和えるゴマをまぶす。
- ♥ あごを使って、しっかりと咀嚼させましょう。あごの発育を促し、脳にもいい刺激を与えます。切り方はいろいろおためしてください。

計量スプーン

♥ 大さじ⇒15 cc ♥ 小さじ⇒ 5 cc



家庭での食中毒対策

できることから見直してみましよう。

- ① 食品は新鮮なものを選ぶ。
- ② 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④ まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤ 電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥ キッチンには整理整頓・清潔に！

※ 保育の現場から ♥ お弁当へのご配慮をお願いします。♥



「教育・保育施設等における事故防止
及び事故発生時のためのガイドラインより」

大豆・枝豆

(3歳頃までは禁止食材になっています)

ミニトマト 4つ切り	かぼちゃ 一口大	きゅうり スティック
--------------------------	------------------------	--------------------------

おにぎり 焼きのり…低年齢は避けましよう 青のり→きざみのり→噛めるのり	ソーセージ 縦半分に切ってからひと口サイズ
---	-------------------------------------

窒息時の対処法

もし、窒息したら？
対処法を家族みんなで日頃から確認しておきましょう。

政府インターネットテレビ
窒息事故から子どもを守る

検索

